

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» для детей 5-7 лет

Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей 5-7 лет дошкольного возраста .

Направленность ДОП: физическое развитие

Дополнительная образовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» (далее по тексту «программа») нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и научить его красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Фитнес (англ. fitness. от глагола «to fit»- соответствовать, быть в хорошей форме) – общая физическая подготовленность организма человека.

Цель программы - : повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные

- укрепление опорно – двигательного аппарата детей 5-6 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно – сосудистой и нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 5-6 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ – аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях

Отличительные особенности программы

Основной формой организации двигательной деятельности детей 5-6 лет является групповое фитнес занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес – тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес – занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Основные принципы реализации программы

- принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
- принцип доступности и постепенности нагрузок;
- принцип систематичности и регулярности;
- принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц;
- принцип контроля – со стороны инструктора;
- принцип комплексного подхода;
- принцип успешности каждого ребенка;
- принцип сотрудничества – воспитатель – инструктор по физической культуре – родитель – ребенок;
- принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало;
- принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Формы и методы работы

1. Аэробика

2. Степ – аэробика
3. Игровой стретчинг
4. Танцевальная аэробика
5. Лого – аэробика
6. Игроритмика
7. Акробатика
8. Стретчинг
9. Силовая аэробика